

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Вита-Лайн"
С.А.Бочаров
"29" 08 2025 г.

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ 6
СОГЛАСОВАНО
МАЛЬЦЕВ ОА

ОСНОВНОЕ/ОРГАНИЗОВАННОЕ/ МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд для возрастной категории детей 7-11 лет , обучающихся в первую смену

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	4,81	7,53	13,09	159,00	1
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	6,34	6,33	21,08	178,20	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,57	3,64	16,55	118,22	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Итого за прием пищи:	505	17,24	18,12	70,40	548,40	
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА/ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ 30/30/	60	0,55	0,09	1,83	11,06	9
УХА РОСТОВСКАЯ	200	5,35	2,59	10,06	100,91	106
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	9,01	21,33	30,66	346,06	311
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ-	30	2,25	2,94	22,32	125,10	8
Итого за прием пищи:	800	23,17	27,65	117,25	822,47	
Всего за день:		40,41	45,77	187,65	1 370,87	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,05	5,56	53,89	45
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,35	5,60	23,57	159,02	133
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	90	9,32	10,08	10,13	191,14	18
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
Итого за прием пищи:	540	17,39	19,22	77,37	575,62	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	4,84	3,98	24,64	127,90	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	8,41	28,38	228,14	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7,92	12,03	4,45	149,66	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	840	26,94	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		44,33	46,87	194,62	1 398,12	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	рецептуры
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,51	3,46	8,20	70,99	54
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	150	3,69	6,01	13,62	125,86	139
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	90	9,01	5,86	9,69	157,64	19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,59	0,24	17,15	84,42	388
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
Итого за прием пищи:	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	70	0,91	0,07	4,83	24,50	11
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	1,47	3,48	9,89	79,06	82
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	150	3,15	4,50	21,33	143,08	335
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	90	12,73	15,51	36,92	326,49	26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	4,24	3,66	15,73	113,85	775
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Всего за день:	750	26,87	27,65	117,25	822,50	
		44,32	43,56	185,83	1 354,75	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	10	0,05	5,25	0,08	74,80	14
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	9,08	8,91	19,62	174,63	210
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	5,94	4,89	19,42	147,31	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ						
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	220	7,56	9,44	25,36	219,88	23
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	240	12,55	12,22	38,71	300,10	28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,33	0,14	14,37	66,25	13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Всего за день:	790	26,62	27,65	115,85	813,55	
		44,94	47,40	183,29	1 345,44	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 90/5	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	95	8,37	10,71	11,38	180,64	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,25	0,01	9,33	39,55	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/						
СУП С КРУПОЙ	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИЦЕЙ	200	2,78	3,94	20,62	122,35	115
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	240	11,95	18,12	32,38	325,89	222
	180	4,47	3,64	16,03	115,74	379

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:		770	23,71	26,27	100,56	722,82	
Всего за день:			39,61	42,30	167,76	1 210,90	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	50	7,47	9,97	17,84	156,16	429
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОВАДНЫЙ/	155	4,01	5,19	21,49	152,72	189
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	382
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
Обед	525	15,40	15,98	84,22	512,54	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,55	3,51	7,32	69,57	88
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	240	21,54	20,12	78,95	571,02	14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	720	26,53	27,62	115,71	808,74	
Всего за день:		41,93	43,60	199,93	1 321,28	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННОЙ	130/20	150	12,52	15,41	21,07	288,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	377
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ВАФЛИ/	20	1,50	1,96	14,88	83,40	21
Итого за прием пищи:	510	17,26	18,11	72,86	541,45	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,13	3,65	14,58	101,79	112
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,68	5,18	29,22	218,50	181
ТЕФТЕЛИ БЕЛЫЕ 90/30	120	13,92	14,58	9,14	182,95	30
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ/	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	790	26,42	27,29	107,75	785,71	
Всего за день:		43,68	45,40	180,61	1 327,16	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	1,01	3,07	3,26	45,11	42
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,29	10,30	12,00	195,95	22
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2

Итого за прием пищи:		550	18,07	18,81	79,84	583,97	
	Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/		60	0,66	0,12	2,28	14,40	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ		200	2,08	3,55	12,62	93,61	15
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ		240	12,25	18,52	43,11	371,33	16
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	5,71	4,75	18,26	140,24	24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/		100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
Итого за прием пищи:		870	26,64	27,65	117,06	822,50	
Всего за день:			44,71	46,46	196,90	1 406,47	

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
ПЛОВ С МЯСОМ	200	10,17	15,35	35,18	328,01	265
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,24	3,65	13,78	105,97	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	500	17,74	19,36	68,98	530,53	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3,07	6,56	17,60	146,74	118.2
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	240	18,85	19,97	38,02	410,11	224
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	790	26,90	27,39	109,04	799,11	
Всего за день:		44,64	46,75	178,02	1 329,64	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,06	3,85	46,49	29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,33	34,57	203,66	309
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,01	9,13	13,12	138,04	234
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
Итого за прием пищи:	530	18,52	16,71	73,37	486,33	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП С КРУПОЙ	200	2,78	3,94	18,44	102,35	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,25	11,47	23,92	275,64	17
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	10,23	42,94	377
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
Итого за прием пищи:	850	26,36	26,47	117,02	822,50	
Всего за день:		44,88	43,18	190,39	1 308,83	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
			Пищевые вещества		Энергети-	

Прием пищи, наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийная ценность,
Итого за весь период		433,45	451,29	1 865,00	13 373,46
Среднее значение за период		43,35	45,13	186,50	1 337,35
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период		1,00	1,00	4,00	
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)					
		Завтрак	Обед		
Итого за весь период		5 215,00	7 970,00		
Среднее значение за период		521,50	797,00		

ПРИМЕЧАНИЕ:

ДОПУСКАЕТСЯ::

1. Приготовление блюд из других крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
2. Выдача других фруктов в соответствии с сезоном и соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
3. Выдача иных соков натуральных с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
4. Выдача иных овощей (свежих и соленых) в соответствии с сезоном и соблюдением энергетической ценности
5. Выдача других кондитерских изделий (не кремовых) с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
6. Приготовление блюд из других видов рыбы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности